

Planning 2013-2014 Blue Fitness Eiffel

Planning FITNESS

Planning FITNESS									
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
MATIN	9h00-9h30	9h00/10h00 Slow gym					10h-11h: Pilates	11h30-12h30: ZUMBA cours payant	
	9h30-10h		9h30/10h30: PILATES	Slow gym	Body sculpt	Cuisses Fessiers			
	10h-10h30	10h00/11h00 Slow gym	10h30/11h: Stretching	Abdos Taille	Stretching	Body Sculpt	11h-12h: Body Lift		
	10h30-11h								
MIDI	12h30 à 13h30	Body Lift	Circuit Training	Body Sculpt	CAF	Body Sculpt			
SOIR	18h30-19h	Abdos-fessiers	CAF			Abdos-taille	Body		
	19h-19h30	Body				cardio	Lift		
	19h30-20h	Lift	Stretching	pilates		Stretching			
	20h-20h30			Stretching					

Planning AQUAGYM

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MATIN	11h00 à 11h45	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS		AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	10h30 - 11h15 AQUA FITNESS
MIDI	12h30 à 13h15	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	<u>AQUA BIKE</u>		<u>AQUA BIKE</u>	14h à 14h45: <u>AQUA BIKE</u>	
SOIR	18h45 à 19h30	<u>AQUA BIKE</u>	AQUA FITNESS	<u>AQUA BIKE</u>	AQUA FITNESS	17h à 17h45: AQUA FITNESS		
	19h045 à 20h30		<u>AQUA BIKE</u>		<u>AQUA BIKE</u>			

Horaires d'Ouverture:

Lundi au Vendredi : 7h - 22h

Samedi : 7h - 21h

Dimanche et Jours Fériés: 9h - 19h

Sortie du bassin et des saunas 1/2 heure avant la fermeture du club

AQUA BIKE

Cours payant

Contact: 01.45.75.25.45 bluefitness@orange.fr Site : www.bluefitness.fr

Document non contractuel pouvant être modifié à tout moment.

Pensez à votre cadenas et à votre bouteille d'eau.

Contact: 01.45.75.25.45 bluefitness@orange.fr Site : www.bluefitness.fr

Document non contractuel pouvant être modifié à tout moment.

Pensez à votre cadenas et à votre bouteille d'eau.